

Metode Meditasi Lima Menit.

<http://ashinrevata-china.blogspot.com/2011/11/five-minutes-meditation-method.html>

Cira m̐ Ti t̐ hatu Saddhammo.

Cara termudah, terpendek dan paling jelas untuk berlatih meditasi untuk pembebasan yang cepat dari semua penderitaan.

A 300 - bhāvanā kedua

ATAU "LIMA MENIT" METODE MEDITASI

Oleh Mg Hla Paw (Mahābodhi)

And diterjemahkan oleh Ven, Candobhāsa MA
(Sekolah Pelatihan Kepala Biara, Mandalay, Myanmar.)

Buddha ā sana m̐ cira m̐ ti t̐ hatu.

Izin Penerbitan Agama No. 31/98 (3)

Izin Desain Sampul No. 22/98 (5)

PENCETAKAN PERTAMA

November - 1998

SIRKULASI 1000 SALINAN

Penerbit:

U Aung Gyi (0986)

Shwe Parabaik Sape

No.5, Jalan Tint San,

Kotapraja Bahan, Yangon, Myanmar.

Printer:

U Tin Aye (04902)

Aye Win Shwe Press

No.206, 31st Street, Yangon, Myanmar.

Komputer:

Hsu Myet Thwe

Penerbitan & Desain Desktop

No.40, 27th Street, Kotamadya Pabedan,

Yangon, Myanmar. Tel: 274843

Distributor:

Toko Buku Pengetahuan

No.130, Bogyoke Street,

Yangon, Myanmar. Tel: 290927

Harga:

DEDIKASI

Saya mendedikasikan buklet ini dan dengan rendah hati menghormati -

- Mereka yang telah membebaskan diri mereka sendiri,

—Mereka yang masih bekerja untuk pembebasan,

—Dan mereka yang akan mencapai pembebasan dari semua penderitaan,

*** Seperti halnya mereka yang adalah orang tua saya, guru saya, kerabat dan teman saya di banyak, banyak, kehidupan lampau.

*** Saya juga memberikan rasa hormat yang rendah hati kepada orang tua saya, guru saya, saudara saya dan teman-teman dari kehidupan sekarang ini.

*** "Semoga mereka menikmati ketenangan pikiran dan mereka bebas dari semua penderitaan".

Mg Hla Paw

Konten

Pengantar 5

1. Bagian 1, LANGKAH PERTAMA 9

2. Bagian 2, Latihan Meditasi Dasar 11

3. Bagian 3, Meditasi Tinggi (Tahap Pertama)... 14

4. Bagian 4, Meditasi Tinggi (Tahap Kedua) 17

4.1 Kebenaran Konvensional atau Kebenaran Ketidakhadiran 17

4.2. Kebenaran Tertinggi atau Realita Aktual 17

4.3 Kedamaian Nibban Di Dalam (*Nirvana*) 20

5. Bagian 5, Meditasi Tinggi (Tahap Ketiga) 25

KESIMPULAN, Kata Pengantar 29

***Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā Sambuddhassa.***

PENGANTAR

Penulis ini entah bagaimana bersentuhan dengan dan tiba di Pusat Meditasi Maha Bodhi Vipassana, Mandalay, pada Hari Bulan Purnama Dazaungmon, 1337 Era Myanmar (13-11-75). Itu bukan untuk berlatih meditasi, tetapi seperti nasib, untuk berlindung di pusat sambil melakukan pekerjaan sampingan untuk masyarakat di sana. Jadi, saya memiliki kesempatan untuk belajar tentang meditasi dan benar-benar berpartisipasi dalam Vipassana - praktik yang dilakukan di pusat.

Setelah saya menemukan nilai dan manfaat meditasi Vipassana melalui pengalaman pribadi saya, saya menjelaskannya kepada kerabat dan teman-teman saya sebaik mungkin dan mendorong mereka untuk mencobanya sendiri. Jenis pengalaman, dan menemukan berbagai jenis orang dalam situasi yang berbeda.

- (1) Beberapa orang tidak tahu sama sekali tentang apa itu meditasi.
- (2) Beberapa orang tidak dapat meluangkan waktu untuk berlatih meditasi pada jam-jam tertentu meskipun mereka tertarik pada praktik meditasi.
- (3) Beberapa orang masuk untuk meditasi dan menemukan waktu untuk berlatih, tetapi mereka tidak melakukannya dengan cara yang benar.
- (4) Beberapa orang memiliki prasangka terhadap praktik keagamaan dan, oleh karena itu, mereka menjauhi praktik meditasi.

Jadi saya telah menemukan empat jenis orang melalui pengalaman.

- a. Saya percaya bahwa tipe orang pertama pasti akan berlatih meditasi jika mereka hanya dapat diyakinkan tentang nilai dan nilai sebenarnya dari meditasi pandangan terang.
- b. Saya juga percaya bahwa tipe orang kedua yang karena berbagai alasan tidak dapat menemukan waktu untuk meditasi, akan melakukan latihan meditasi hanya jika mereka menyadari nilai meditasi dan waktu sebenarnya yang diperlukan.
- c. Juga keyakinan saya bahwa tipe orang ketiga pasti akan menemukan jalan yang benar begitu mereka menemukan metode yang tepat dan prosedur yang akurat dalam meditasi.
- d. Tipe orang keempat masih akan jauh dari praktik meditasi kecuali mereka memperoleh pemahaman yang jelas dan sampai pada pandangan yang benar.

Risalah ini adalah hasil dari pengalaman dan kepercayaan seperti itu, dan merupakan kombinasi dari temuan pribadi saya dari praktik meditasi saya sendiri dan pengetahuan teoritis saya dari buku-buku.

Ini adalah cara termudah, paling jelas, dan cara terpendek untuk meditasi pandangan terang untuk (1) mereka yang acuh tak acuh,

berpikir bahwa latihan meditasi itu sulit karena mereka tidak mengenalnya, (2) mereka yang mengatakan mereka tidak dapat meluangkan waktu karena mereka sibuk dengan hal-hal duniawi seperti kewajiban sosial dan masalah bisnis, dan (3) mereka yang tidak bahagia dan ingin mencari pelarian dari kesengsaraan hidup.

Karena panduan meditasi ini dimaksudkan untuk 'pembebasan dari penderitaan' dari semua orang cerdas yang bernafas dan bernafas, ia berusaha menghindari prasangka sebanyak mungkin agar bebas dari perbedaan ras atau agama.

Karena setiap meditator akan mendapat manfaat dari meditasi pandangan terang, perbedaan ras, agama atau kepercayaan pribadi seharusnya tidak menjadi hambatan bagi praktik meditasi pandangan terang. Siapa pun yang memiliki pemahaman yang tepat terlepas dari usia, ras atau agama, dapat mempraktikkan bentuk meditasi ini. Diharapkan bahwa Anda akan masuk untuk itu dan mendapat manfaat darinya. Tetapi saya harus jujur mengakui bahwa teknik meditasi ini telah diadopsi dari ajaran Therava - dan Buddhisme.

Seperti yang akan Anda alami dan lihat sendiri hasil yang bermanfaat ketika Anda benar-benar berlatih meditasi, saya tidak ingin mengatakan banyak kecuali itu Anda pasti akan diberi hadiah;

- (1) *Ketenangan* (keadaan tenang dan tenang)
- (2) *Memori Penarik* (kemampuan mengingat sesuatu dengan lebih baik)
- (3) *Relaksasi Lengkap* (terbebas dari kecemasan dan kelelahan - kondisi pikiran yang damai)
- (4) *Daya tahan* (kemampuan untuk bertahan atau menanggung rasa sakit, kesulitan, dll.)
- (5) *Clear Thinking* (berpikir baik dengan jelas)
- (6) *Kemampuan untuk Membuat Keputusan yang Benar*
- (7) *Persepsi Konsep* (pemahaman ide yang jelas dan benar)

Bahkan durasi waktu yang singkat, seperti satu jam, satu menit atau satu detik, sangat berharga. Risalah atau buklet ini memberi tahu Anda cara memanfaatkan waktu berharga Anda sebaik-baiknya dengan cara yang sangat praktis. Kita harus tahu cara menggunakan hal-hal yang bermanfaat.

Oh teman! Gunakan LIMA MENIT saja dari hari berharga Anda dengan cara praktis.

PANGGILAN UNTUK TINDAKAN

Hanya lima menit-

Durasi pendek.

Jika Anda dapat memusatkan pikiran Anda,

Benih kontemplasi

Jelas akan mengungkapkan nilainya.

Benih beringin kecil

Membuat pohon beringin besar;

Tindakan meditasi kecil

Bisa jadi perbuatan yang kuat.

Bagian 1

LANGKAH PERTAMA

Buat keputusan tegas untuk berlatih meditasi hanya lima menit. Anda mungkin menemukan diri Anda dalam salah satu situasi berikut ketika Anda membuat keputusan ini.

- (1) Anda mungkin *berjalan* di jalan.
- (2) Anda mungkin *duduk* di meja kantor, di meja tulis, di pantai, di kereta, di mobil, di pesawat atau di kapal.
- (3) Anda mungkin *berdiri* sambil menyelesaikan pekerjaan.
- (4) Anda mungkin *berbaring dengan tenang* atau bersantai di tempat tidur atau sofa.

Apa pun situasi yang Anda hadapi, Anda harus mempersiapkan diri untuk bermeditasi hanya lima menit. Catat waktu menggunakan jam tangan atau jam terdekat. Jauh lebih baik jika ada jam listrik yang menunjukkan menit dan detik secara akurat. Selanjutnya pikirkan mereka yang telah mencapai pembebasan dari semua penderitaan. Kagumi kebahagiaan dan kedamaian batin mereka. Pertimbangkan bagaimana mereka harus berlatih meditasi untuk mencapai keadaan bahagia mereka yang bebas dari semua penderitaan. Menjadi ingin mencapai kondisi pikiran yang serupa. Setelah itu, ucapkan dalam bisikan lembut atau secara mental berikut ini.

* Saya menghormati orang-orang yang telah dibebaskan dari semua penderitaan.

* Saya menghormati praktik-praktik yang membawa akhir dari semua penderitaan.

* Saya menghargai orang-orang yang mampu menunjukkan jalan menuju akhir semua penderitaan. Umat Buddha dapat melafalkan doa: 'Namo Bu ddhassa, Namo Dhammassa, Namo Samghassa.'

Sementara itu, anggap diri Anda sebagai tubuh, ucapan, dan pikiran yang murni dan tahan karat. Selanjutnya, ulangi tiga kali 'Saya murni dalam tubuh, ucapan dan pikiran'. Melakukan dua hal ini akan membawa Anda sekitar satu menit. Dengan latihan Anda akan dapat melakukan dua hal ini bersama hanya dalam setengah menit atau enam puluh detik. Ini adalah hal terpenting yang harus Anda lakukan sebelum memulai latihan meditasi Anda.

JALAN UNTUK DIINGAT

Hal pertama yang harus Anda lakukan

Untuk bebas dari penderitaan,

Bayar dengan hormat saat jatuh tempo -

Percaya dan percaya.

Anggap diri Anda murni

Dalam pikiran, perkataan dan perbuatan.

Seksi 2

Praktek Meditasi Dasar

Untuk memulai meditasi Anda, berkonsentrasilah pada napas masuk dan keluar saat mengalir masuk atau keluar dari lubang hidung. Sadari sepenuhnya napas Anda saat mengalir masuk dan keluar dengan lembut menyikat daging di ujung lubang hidung Anda. Ketika Anda menjadi sadar akan napas yang mengalir masuk, katakan pada diri Anda secara mental, 'Saya tahu'. Demikian pula, ketika Anda bernapas, sadarilah dan tandai dengan 'Saya tahu'. Dengan demikian Anda akan mengulangi 'Saya tahu'. 'Aku tahu', 'Aku tahu' saat kau terus bernapas dengan normal. Jika Anda menghitung laju pernafasan Anda dari jam listrik yang akurat, Anda akan menemukan bahwa dibutuhkan tiga detik untuk bernapas dan kemudian menghembuskan "sekali" dengan kecepatan normal, yaitu, 'satu setengah detik' untuk setiap kali napas atau napas keluar. Jadi dalam periode 4 menit atau 240 detik yang tersisa, Anda akan menandai 'Saya tahu' 80 kali untuk napas dalam dan 80 kali untuk napas keluar.

Pada awalnya Anda mungkin tidak dapat melakukan semua ini tepat dalam 4 menit karena Anda harus melakukan beberapa hal sekaligus pada saat yang sama, memperbaiki pikiran Anda pada pernapasan Anda, mengulangi secara mental 'Saya tahu', 'Saya tahu', dan melihat jam. Apalagi Anda sangat ingin menjadi sempurna. Jangan terlalu khawatir tentang itu; itu wajar bahwa Anda akan merasa agak sulit pada awalnya. Secara bertahap, dengan latihan terus-menerus dan setelah banyak pengulangan Anda akan dapat melakukan semua ini tepat dalam 5 menit.

Anda sangat berhasil dalam latihan meditasi 5 menit Anda jika Anda bermeditasi dengan cara ini hanya 5 menit, sekali sehari. Jika ini berlangsung hari demi hari, tanpa istirahat selama dua belas hari, pada akhir periode itu Anda akan bermeditasi untuk tepat 'satu jam'. Segera Anda akan mengetahui sendiri efektifitas bentuk meditasi ini. Setelah beberapa waktu, ketika Anda bermeditasi, Anda akan mengalami ketenangan pikiran, ketenangan, dan watak yang ceria. Anda dapat berlatih meditasi dengan tenang dan mudah dalam salah satu dari keempat postur ini - berjalan, berdiri, duduk atau berbaring. Jika Anda jelas tentang instruksinya, Anda dapat memulai latihan meditasi segera setelah membaca ini. Dengan latihan harian hasilnya akan menjadi lebih efektif dan nyata.

Untuk memperhatikan napas yang masuk atau keluar, konsentrasi dan ketekunan yang dalam sangat dibutuhkan. Cobalah dan bermeditasi dengan kerang dan pikiran tenang. Kendalikan emosi atau perasaan senang Anda karena rasa percaya diri yang berlebihan. Jangan terlalu bersemangat atau bersemangat. Anda akan dapat memvisualisasikan menyikat lembut udara saat memasuki atau meninggalkan lubang hidung agak seperti angin lembut dari luar menyentuh tubuh Anda. Ketika napas keluar datang dari dalam tubuh Anda, ia akan terasa hangat. Jika napas alami Anda tidak terlalu terasa, bernafaslah sedikit lebih keras. Letakkan jari Anda, atau telapak tangan, atau punggung tangan Anda dekat dengan lubang hidung dan amati. Anda jelas akan merasakan sentuhan udara keluar. Ketika napas masuk dan napas keluar terlihat jelas, rilekslah napas kuat Anda dan secara bertahap kembali ke pernapasan normal.

Saat bermeditasi, jangan biarkan pikiran apa pun tentang masa lalu atau masa depan memasuki pikiran Anda. Sadarilah napas masuk atau keluar dan tandai setiap napas dengan 'Saya tahu'. Saat Anda memejamkan mata dengan ringan dan bermeditasi, Anda mungkin memiliki penglihatan cahaya terang, berbagai jenis gambar,

pemandangan, tanda, bentuk dan gambar. Tapi jangan perhatikan mereka. Lindungi diri Anda dari penglihatan seperti itu. Mereka akan muncul dan menghilang. Jangan terbawa oleh mereka. Teruslah berkonsentrasi pada napas Anda. Ketika Anda dapat merasakan atau memperhatikan sikat udara yang lewat saat Anda menghirup dan menghembuskan napas, maka Anda telah berhasil menyelesaikan tahap dasar meditasi.

JALAN UNTUK DIINGAT

Hal-hal yang perlu diingat
 Di tahap dasar
 Adalah untuk mengamati udara yang lewat,
 Jelas dan jelas
 Di ujung lubang hidung.
 Saat Anda bernapas masuk dan keluar,
 Sadar sepenuhnya
 Dengan perawatan konstan,
 Hanya selama lima menit.

Bagian 3

Meditasi Tinggi (Tahap Pertama)

Jika Anda dapat mengamati dan mencatat napas yang masuk dan keluar secara efektif setiap kali Anda bermeditasi, setelah Anda berlatih meditasi selama dua belas hari, maka Anda dapat beralih ke meditasi yang lebih tinggi.

Sebelum Anda beralih ke metode ini, pertama-tama, Anda memiliki satu hal lagi yang harus dilakukan. Untuk membersihkan hati nurani Anda dan membangun kedamaian yang sempurna, harus ada 'meminta pengampunan' dan 'memaafkan'. Anda mungkin telah menyinggung beberapa orang pada suatu waktu atau pada waktu yang tidak diketahui di masa lalu, dengan pikiran, kata atau tindakan. Dengan cara yang sama, orang mungkin telah menyinggung Anda dengan pikiran, kata atau tindakan. Karena itu, harus ada pengampunan atas pelanggaran di kedua sisi. Anda mencari pengampunan dan Anda memaafkan. Dengan cara ini, Anda membersihkan hutang moral Anda dan memurnikan pikiran Anda untuk meditasi. Untuk melakukan ini, ucapkan yang berikut secara diam-diam atau dengan keras.

'Saya dengan rendah hati meminta pengampunan dari mereka yang telah tersinggung oleh pikiran, kata atau tindakan, secara sadar atau tidak, pada suatu waktu atau pada waktu yang tidak saya kenal. Saya juga memaafkan mereka yang telah menyinggung perasaan saya dengan cara yang sama'.

Setelah itu, percaya dengan kuat bahwa meditasi ini dapat membebaskan Anda dari semua penderitaan, ucapkan tiga kali berikut.

'Aku akan segera bebas dari semua penderitaan'. Sekarang Anda siap untuk memulai meditasi Anda yang lebih tinggi.

Dalam meditasi dasar, Anda bermeditasi pada pernapasan Anda masuk dan bernapas keluar, menandai setiap napas dengan 'Saya tahu'. Sekarang Anda hanya beralih ke 'tidak kekal' untuk menandai napas Anda. Dengan kata lain, Anda mengganti 'Saya tahu' dengan 'tidak kekal'. Renungkan cara ini selama lima menit. Jika Anda dapat melakukan ini kapan pun Anda bisa menemukan waktu, Anda telah berhasil menyelesaikan meditasi tahap pertama Anda. Saat bermeditasi dengan cara ini, Anda harus menyadari fakta bahwa segala sesuatu tidak kekal, semuanya berlalu, semuanya berubah, dan semuanya tunduk pada kerusakan.

Selama periode latihan yang terus-menerus dari meditasi yang lebih tinggi ini (tahap pertama) dengan pemahaman, sementara bermeditasi dalam waktu hanya lima menit atau untuk periode yang lebih lama (tergantung pada waktu yang tersedia), hari demi hari berturut-turut tanpa terputus; bagi mereka yang berbakat dengan kemampuan khusus, kearifan khusus, ketekunan khusus, atau bakat bawaan, sifat alami dan tidak kekal proses 'menjadi' dan 'mogok' dapat dirasakan baik secara internal di dalam tubuh maupun dalam bentuk sensasi eksternal.

Tetapi hanya seorang individu yang luar biasa, mungkin satu dalam seratus, satu dalam seribu, satu dalam sepuluh ribu atau satu dalam seratus ribu hanya seorang individu yang dibantu oleh kekuatan karma dari kehidupan sebelumnya - yang benar-benar dapat memahami, mengetahui dan memahami fenomena ini.

Meskipun seseorang mungkin tidak mencapai persepsi pandangan terang saat mempraktikkan meditasi ini, kekuatan karma saat ini dapat memberkahi seseorang dengan keyakinan, keyakinan, perhatian dan konsentrasi yang cukup kuat untuk memungkinkan seseorang mencapai persepsi pandangan terang. Mereka yang memiliki tekad dan kekuatan konsentrasi yang kuat juga dapat memperoleh wawasan ini dengan mudah dan pasti.

JALAN UNTUK DIINGAT

Untuk maju selangkah lebih tinggi
 Dalam latihan meditasi Anda,
 Memohon pengampunan dan memaafkan;
 Mencari kebebasan dari semua penderitaan.
 Lalu, dari 'I know', Anda beralih
 Untuk 'tidak kekal' ketika Anda bermeditasi,
 Untuk menandai napas masuk dan keluar Anda.

Bagian 4 Meditasi Tinggi (Tahap Kedua)

Untuk memahami sifat sebenarnya dari tubuh fisik Anda, Anda dapat berlatih Meditasi Tinggi (Tahap Kedua). Sebelum Anda melakukan meditasi tingkat tinggi ini, ada beberapa hal penting yang perlu Anda pahami secara kasar.

Menurut pandangan mereka yang telah mengatasi penderitaan dan mencapai kebahagiaan sempurna, dunia tempat kita hidup ini, memiliki dua jenis kebenaran, yaitu,

- (1) Kebenaran non-realitas, hanya pengakuan dan penamaan (kebenaran tidak ada nyata), dan
- (2) Kebenaran realitas sejati (kebenaran keberadaan nyata)

1. Kebenaran Praktis atau Kebenaran Ketidadaan

'Kebenaran ketidakberadaan' berarti memberi nama dan mengenali tempat atau wilayah, periode atau usia, ras atau kebangsaan tertentu berdasarkan perbedaan tertentu oleh semua umat manusia di seluruh dunia mulai dari kelahiran hingga kematian. Nama-nama seperti yang digunakan dalam ucapan dan dicatat dengan simbol, huruf dan kata-kata dalam tulisan - diterima, diakui dan digunakan oleh semua orang - sebenarnya tidak ada. Realitas yang tidak ada ini bukan hal yang permanen. Mereka hanya apa yang orang bayangkan sebagai benar. Mereka tidak diperbaiki selamanya. Mereka dapat berubah dari waktu ke waktu. Mereka hanya nama yang diberikan dan digunakan oleh orang-orang cerdas hanya untuk komunikasi di antara pria. Ini adalah realitas yang tidak ada atau Kebenaran Konvensional.

2. Kebenaran Tertinggi atau Realitas Aktual

Kebenaran tertinggi tidak dapat dirasakan oleh indera penglihatan alami. Kebenaran tertinggi terdiri dari dasar realitas yang hanya bisa dirasakan oleh pikiran halus dan melalui perenungan yang mendalam. Realitas seperti itu yang pernah berubah atau terdistorsi atau menjauh dari jalannya yang biasa dengan cara apa pun tetapi tetap sama untuk siapa saja, makhluk apa pun, setiap orang, dan setiap makhluk setiap saat. Mereka tetap dan konstan tanpa pernah berubah dengan cara apa pun. Ini adalah sesuatu yang dapat dirasakan atau dialami oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin, ras, agama, atau kebangsaan di tempat atau wilayah mana saja kapan saja karena memang ada di alam. Meskipun orang-orang yang telah merasakan kebenaran tertinggi ini dapat mengungkapkan pengamatan dan pengalaman mereka secara berbeda dalam bahasa yang berbeda dan ekspresi, apa yang mereka rasakan atau alami tetap sama untuk semua orang. Hanya unsur-unsur kesadaran semacam itu yang merupakan realitas dasar di dunia ini. Hanya ketika Anda memahami kenyataan ini, Anda melihat kebenaran yang sebenarnya. Pandangan benar tentang realitas atau kebenaran ini harus dialami melalui pikiran yang tidak biasa atau kesadaran yang tidak biasa dan perenungan mendalam.

Kebenaran pamungkas itu secara kasar dapat dibagi menjadi tiga bagian.

- (1) Konsep ketidakkekalan (materi)
- (2) Konsep kesadaran (pikiran)
- (3) Konsep lenyapnya semua hal, kesadaran dan ketidakkekalan (pikiran dan materi), (kedamaian batin).

I. Materi - Materi dibedakan oleh komponen atau elemennya. Komponen-komponen ini adalah elemen dasar yang menjadi ciri materi atau material. Mereka kira-kira terdiri dari empat jenis.

(1) **Pathavī- (Solidity)** - Apa pun yang tahan, keras, lunak, halus atau halus untuk tegar adalah soliditas (Pathavī), Ini adalah elemen Bumi. Ciri-ciri soliditas seperti kekerasan, kelembutan atau kehalusan dapat dirasakan dan dikenali oleh indera peraba ketika memegang sesuatu.

(2) **Āpo (Kohesi)** - Apa pun yang mengalir atau menempel bersama memiliki kohesi atau fluiditas. Ini adalah elemen Air. Fluiditas (kemampuan mengalir, seperti gas dan cairan) tidak dapat dikenali dengan jelas oleh indera peraba atau dengan penanganan. Hanya dengan mengamati dan merasakan fluiditas, aliran dan kohesi elemen bisa kita kenali dan pahami elemen air ini.

(3) **Tejo (Panas)** - Apa pun yang memanas atau terbakar adalah Tejo atau elemen Api. Itu bisa dirasakan dan dikenali oleh indera perasa dalam sensasi panas, dingin atau kehangatan saat disentuh atau ditangani.

(4) **Vāyo (Gerakan)** - Apa pun yang bergerak, mendukung, menolak atau berputar adalah Vāyo atau elemen Udara. Elemen ini ditandai dengan daya apung atau keaktifan. Kita dapat merasakan dan mengenali karakteristiknya seperti gerakan, kesibukan, kegembiraan dan getaran.

Dari empat elemen ini, dengan pengecualian Āpo (Kohesi), tiga sisanya dapat dikenali dan diamati dengan jelas dalam tubuh fisik seseorang.

II Fenomena Mental

Elemen kesadaran (fenomena mental) terdiri dari dua jenis.

(1) **Pikiran** - Pikiran atau kesadaran adalah persepsi dari semua kesan indra yang diterima melalui organ indera.

(2) **Cetasika** - Cetasika mengacu pada faktor-faktor berbeda yang menyertai kesadaran menurut kesan indra.

Nāma (Pikiran), secara tegas, berlaku untuk *kesadaran (Viññāṇa)*, *Perasaan (Vedanā)*, *Persepsi (Saññā)* dan *Energi Peralihan (Sañkhāra)*. Semua ini bersama dengan *Rūpa (Materi)* membentuk fenomena fisik dan mental eksistensi yang pada kenyataannya merupakan rangkaian dari Pikiran dan Materi yang hidup berdampingan.

III. Kedamaian Nibbana di dalam- Pengalaman unik ini, yang bebas dari sifat materi dan pikiran yang dapat berubah, dan yang mengakhiri itu, adalah penghentian semua penderitaan. Materi dan pikiran bercampur dengan penderitaan sedangkan 'perdamaian nibbanik di dalam' benar-benar bebas dari penderitaan. Kedamaian Dalam Ini dapat dialami melalui konsentrasi untuk saat-saat singkat di hadapan pikiran dan materi. Hanya dengan tidak adanya pikiran dan materi sepenuhnya dan pada lenyapnya semua penderitaan seseorang dapat memasuki kebahagiaan nibban ini untuk selamanya.

Penting untuk memiliki gagasan yang jelas tentang tiga hal ini - materi, fenomena mental, dan kedamaian nibban di dalamnya.

Dalam meditasi yang lebih tinggi (tahap pertama), Anda menandai napas masuk atau keluar sebagai 'tidak kekal'. Sekarang di tahap kedua, Anda harus berhenti bermeditasi pada napas masuk dan keluar. Anda harus benar-benar berhenti menandai napas Anda dengan 'Saya tahu' atau 'tidak kekal'. Alih-alih, alihkan konsentrasi yang

Anda peroleh saat bermeditasi pada napas, ke tengah atas kepala Anda, atau ke tengah dada Anda, atau ke suatu tempat di mana denyut nadi terlihat jelas. Memperbaiki konsentrasi Anda pada salah satu dari tiga area ini yang dapat dengan mudah diamati, ulangi secara mental 'phyit-pyet' ('akan datang - menghilang'). Ketika Anda bermeditasi dengan cara ini, jangan memikirkan bagian-bagian tubuh secara konvensional seperti kepala, pinggul, tubuh, tangan, kaki, daging dan darah, tulang, saraf, lambung, usus, ginjal, jantung, kantung empedu, dll karena mereka hanya kebenaran konvensional atau tidak nyata.

Anda hanya harus memilih dan mengamati karakteristik alami dari elemen-elemen dasar dari realitas pamungkas yang disebutkan sebelumnya. Anda harus bermeditasi pada ciri-ciri menonjol Pathavī (soliditas), Tejo (panas) dan Vāyo (gerak). Kekakuan, sesak, sakit, dan nyeri adalah manifestasi alami dari Pathavī (elemen soliditas). Panas, dingin, dingin, pemanasan, sensasi terbakar adalah manifestasi alami dari Tejo (elemen panas). Karakteristik seperti gerakan, gerak, agitasi, pembengkakan, getaran, dll adalah manifestasi dari V ā yo (gerak). Gatal adalah salah satu manifestasi alami dari V ā yo dan perpirasi adalah manifestasi alami dari Ā po (Kohesi). Anda hanya dapat mengamati manifestasi luar Ā po. Anda tidak dapat bermeditasi pada elemen Ā po di dalam tubuh Anda. Anda hanya harus merenungkan perayaan mani yang jelas di tubuh Anda sambil mengulangi 'phyit-pyet' secara mental ('menjadi - mogok' atau 'muncul - menghilang'). Ketika Anda mengalami sesuatu, sadarilah sensasi itu dan berkonsentrasilah. Jangan biarkan pikiran Anda tergelincir. Amati cara kerja elemen secara menyeluruh. Selanjutnya rentangkan kesadaran Anda secara luas ke seluruh bagian tubuh. Perluas konsentrasi Anda ke seluruh tubuh Anda, dari atas ke bawah, dari bawah ke atas. Bagian tengah atas kepala, dada, dan area denyut adalah indikasi bagian-bagian tubuh. Berkonsentrasi hanya pada kerja unsur-unsur. Bergantung pada konsentrasi Anda dan ketenangan pikiran, Anda akan dengan jelas mengenali kerja alami unsur-unsur dalam struktur fisik tubuh secara keseluruhan — berdenyut, bergetar, menyentak, dan tanpa henti memecah. Anda juga akan merasa seluruh tubuh Anda menjadi panas, dingin atau hangat. Anda akan menyadari bahwa seluruh struktur fisik Anda tidak lain adalah massa elemen, bola komponen, segumpal bahan material, tubuh padat.

Jika Anda mengetahui hal ini, jika Anda menyadari hal ini, jika Anda telah menemukan ini, atau jika Anda pernah mengalami ini, maka Anda telah berhasil dalam meditasi Anda yang lebih tinggi (tahap kedua). Jika pengulangan mental Anda tentang 'phyit-pyet' dalam meditasi Anda, bertepatan dengan penghancuran dan penghancuran unsur-unsur dasar dalam tubuh Anda, maka Anda telah berhasil dalam meditasi Anda yang lebih tinggi (tahap kedua).

Pada tahap ini, perlu dibedakan antara dua istilah 'ketidakkekalan' dan 'phyit-pyet'. 'Ketidakkekalan' menyiratkan bahwa benda dan benda selalu berubah, bergerak, bergerak, hancur, dan dihancurkan.

'Phyit-pyet' adalah frasa yang terdiri dari 'phyit' yang berarti 'menjadi, membentuk atau muncul', 'pyet' yang berarti 'menghancurkan atau dihancurkan'. 'Menjadi' adalah satu hal dan 'dihancurkan' adalah hal lain. Mereka berbeda.

'Ketidakkekalan' adalah istilah yang menggabungkan dua proses 'menjadi' dan 'penghancuran'. 'Phyit-pyet' mengungkapkan dua proses komponen 'ketidakkekalan'.

Oleh karena itu, seseorang harus bermeditasi untuk sepenuhnya menyadari perilaku elemen-elemen dasar ketika mereka hancur atau menghilang, 'menjadi' pada awalnya dan 'hancur' pada akhirnya. 'Menjadi' instan ini, putus momen berikutnya, - proses 'phyit-pyet' ini harus diamati dengan jelas saat Anda bermeditasi.

Anda harus dapat membedakan antara merenungkan proses bernapas / bernapas dan bermeditasi pada proses elemen dasar.

Jika pikiran Anda tidak tenang karena konsentrasi yang lemah, Anda tidak akan dapat mengenali kembali perilaku alami dan karakteristik unsur-unsur dasar dengan jelas. Pada saat seperti itu, untuk mendapatkan kembali konsentrasi penuh, Anda harus kembali dan merenungkan napas masuk dan keluar di lubang hidung. Ini akan mengembalikan ketenangan pikiran untuk konsentrasi yang lebih baik.

Kesadaran tentang proses menjadi dan penghancuran unsur-unsur adalah realisasi dari realitas sejati atau kebenaran tertinggi. Anda akan sepenuhnya menyadari pikiran nyata dan proses materi menjadi dan hancur dalam tubuh Anda, persis seperti apa adanya, tergantung pada periode meditasi Anda dan kekuatan konsentrasi Anda.

Realitas sebenarnya dari penampilan dan lenyapnya manifestasi materi yang bergetar dirasakan oleh realitas sejati dari keberadaan pikiran atau kesadaran. Materi adalah hal yang dirasakan dan pikiran adalah entitas yang mempersepsikan. Zat dipotong dengan pisau. Substansi adalah apa yang dipotong dan pisau adalah benda yang memotong. Karena kedua bahan yang dipotong dan pisau yang dipotong tunduk pada hukum ketidakkekalan, keduanya hanya entitas tidak kekal yang tunduk pada 'phyit-pyet'. Dengan cara yang sama, materi yang dipersepsikan dan pikiran yang mempersepsikan keduanya merupakan entitas yang tidak kekal semata-mata tunduk pada proses perubahan yang cepat dari 'phyit-pyet'. Persepsi analitik tentang sifat sejati unsur-unsur dasar ini secara objektif dan jujur adalah wawasan yang diperoleh oleh para meditator dari meditasi yang lebih tinggi.

JALAN UNTUK DIINGAT

Naik satu langkah lebih tinggi;
 Dari keduanya — realitas sejati dan non-realitas,
 Berkonsentrasilah pada yang pertama
 Perbaiki pikiran Anda di tengah atas kepala,
 Atau pilih area pertengahan dada.
 Waspadai ketukan atau gerakan yang jelas
 Sementara menandai mereka dengan 'phyit-pyet'.

Bagian 5

Meditasi Tinggi (Tahap Ketiga)

Jika Anda dapat berkonsentrasi dan merasakan manifestasi alami dari menjadi dan hancur dalam tubuh Anda, Anda harus terus berkonsentrasi dan merasakan sensasi (penglihatan, suara, bau, rasa, kontak) dari luar. Sama seperti Anda menandai sensasi batin yang Anda rasakan dengan 'phyit-pyet', Anda juga harus belajar untuk menandai sensasi dari luar dengan 'phyit-pyet'.

Dalam latihan meditasi ini, pertama-tama Anda harus memusatkan perhatian pada sensasi yang paling berbeda dari yang dirasakan oleh panca indera, yaitu penglihatan, suara, bau, rasa, dan kontak. Kecuali ketika Anda tertidur lelap, Anda terus-menerus berhubungan dengan elemen suara yang merupakan salah satu sensasi luar biasa yang Anda terima dari luar. Bahkan jika Anda tutup mata, Anda masih mendengar suaranya.

Jika Anda mempertahankan elemen suara sebagai fokus perhatian, Anda harus menutup mata dan menutup sensasi penglihatan. Ini untuk memiliki konsentrasi suara yang lebih baik. Dengan demikian, Anda hanya akan berkonsentrasi pada elemen suara., Anda dapat mendengar berbagai jenis suara dari luar, seperti obrolan orang, berkicau burung, menggonggong anjing, melewati mobil, detak jam, kicau jangkrik, dll.

Pertama-tama, tandai suara yang menonjol dari berbagai suara ini. Jika kamu berkonsentrasi pada bunyi khusus ini bunyi-bunyi lain akan menghilang. Anda juga dapat memilih dan memperbaiki kesadaran Anda pada lagu, musik, atau nada yang mungkin Anda dengar melalui penguat suara atau kaset jika itu keras dan terlalu kuat. Ulangi 'phyit-pyet' ('timbul' dan 'berlalu') secara mental seperti Anda mengamati lagu atau musik. (Pada saat ini, sama sekali tidak perlu mengamati napas masuk dan keluar Anda atau perilaku elemen-elemen dasar dalam tubuh Anda).

Bergantung pada konsentrasi, pengamatan, dan ketenangan pikiran Anda, Anda akan merasakan suara khusus itu memasuki telinga Anda berkeping-keping, terus-menerus, berturut-turut. Anda akan melihat celah atau luka di antara potongan-potongan itu. Anda akan melihat lagu, musik, atau nada hancur ketika potongan-potongan rusak melompat atau melompat satu demi satu. Anda akan menjadi sadar akan fakta bahwa ketika serpihan-serpihan suara ini muncul secara berurutan setelahnya, dari detik ke detik, atau dari waktu ke waktu, mereka langsung hancur dan menghilang.

Dengan demikian suara juga tidak kekal, tidak berarti dan tunduk pada kehancuran. Anda akan menyadari bahwa proses 'phyit-pyet' juga berlaku untuk elemen suara.

Dengan cara yang sama, dapat dilihat bahwa sensasi yang timbul dari penglihatan, penciuman, rasa, dan kontak juga tidak kekal dan tunduk pada 'phyit-pyet'. Kamu bisa juga menemukan bahwa apa yang tampaknya menjadi masalah umum, objek, benda, orang atau makhluk sebenarnya adalah elemen yang bergetar, memantul, hancur, bergeser, bergerak, berputar dan berubah sesuai dengan hukum 'phyit-pyet'.

Anda akan membutuhkan perawatan khusus dalam mengamati masalah 'bau'. Meskipun aroma berbeda satu sama lain dari yang wangi, menyenangkan, menyenangkan menjadi busuk, pedas, busuk dan menjijikkan, mereka lembut dan mungkin memudar saat Anda memperbaiki perhatian Anda pada salah satu dari mereka. Anda akan membutuhkan perhatian besar untuk memahami proses 'phyit-pyet' dalam elemen bau.

Anda dapat memperhatikan 'rasa' yang jelas hanya saat Anda makan atau minum. Anda harus berhati-hati saat mengamati rasa (zat) atau sedikit unsur rasa pada lidah Anda yang lembut dan halus. Anda sudah tahu sifat dari berbagai elemen rasa seperti yang ada dalam makanan atau minuman - manis, asam, panas, asin, tajam, pahit, lezat, dll. Perhatian yang besar harus dilakukan dalam mencoba memahami penampilan dan menghilangkannya. elemen rasa. Mereka adalah hal-hal yang dapat dirasakan dengan jelas sebanding dengan kekuatan konsentrasi Anda.

Ketika bermeditasi pada masalah 'kontak', Anda dapat mulai dengan sentuhan udara menyikat dari luar termasuk sentuhan kain yang Anda kenakan. Anda harus bermeditasi juga untuk dapat menjadi sadar akan proses timbul dan lenyapnya dalam sensasi aktual dari panas, dingin, kehangatan, kekakuan, kelembutan yang timbul dari kontak fisik antara individu. Jika Anda berlatih konsentrasi pada berbagai sensasi luar satu demi satu dengan cara ini, Anda akan dapat bermeditasi secara efektif.

Pada tahap ini, setiap kali Anda bermeditasi, dari waktu ke waktu, Anda akan merasakan semua sensasi yang timbul dari apa yang Anda lihat, apa yang Anda dengar, apa yang Anda cium, apa yang Anda makan dan sensasi dari kontak fisik yang hancur berkeping-keping, menjadi tumpukan dan massa secara tidak teratur. Bergantung pada ketajaman konsentrasi Anda, Anda akan melihat baik proses batin maupun luar dari unsur-unsur materi - pada waktu yang berbeda, pada waktu yang tidak terlalu berbeda, sekarang dalam gerakan lambat, lagi dalam suksepsi yang cepat, dalam semua bentuk dan perilaku.

Ketika Anda maju dalam latihan meditasi Anda dan menjadi terampil dalam berkonsentrasi secara efektif pada kenyataan sejati mengenai proses alami dasar dari unsur-unsur dalam tubuh Anda serta yang berasal dari luar, Anda akan dapat menganalisis dan memperoleh pemahaman yang benar tentang masa kini Anda. kondisi kehidupan, dunia atau lingkungan tempat Anda tinggal, hubungan dan transaksi Anda serta sebab dan akibatnya termasuk yang baik dan yang buruk.

Dengan demikian Anda akan memahami dan memahami 'penderitaan' dan sifat sebenarnya dari penderitaan. Setelah itu, Anda pasti akan menemukan sendiri latihan meditasi yang tepat yang mengarah pada akhir penderitaan.

JALAN UNTUK DIINGAT

Setelah menguasai kontemplasi batin
Pindah ke konsentrasi luar.
Renungkan dengan kesadaran yang tajam
Unsur-unsur penglihatan dan suara,
Cium, cicipi, dan hubungi semua
Sekali lagi, tandai kontemplasi Anda
Dengan 'phyit-pyet' atau 'bangkit - rusak'.

KESIMPULAN

Komentar perpisahan

Di antara tahapan-tahapan meditasi yang dibahas dalam risalah ini, hanya meditasi dasar dan tahap pertama dari meditasi yang lebih tinggi yang memiliki batas waktu yang ditentukan dalam hal menit. Penjatahan waktu tidak diberikan pada tahap lain dari meditasi yang lebih tinggi. Ini untuk mendesak meditator pada tahap awal untuk memulai praktik meditasinya dengan kesadaran akan batas waktu dan nilai waktu. Setelah menyelesaikan tahap-tahap awal dari latihan dengan penuh minat, tidak perlu lagi memiliki jatah waktu pada tahap meditasi yang lebih tinggi. Anda sekarang dapat menggunakan kebijaksanaan Anda sendiri. Anda telah terlibat dalam banyak hal dalam latihan meditasi.

Anda harus membaca instruksi yang diberikan dalam buku ini selangkah demi selangkah untuk memahaminya dengan jelas dan kemudian melakukan upaya untuk berlatih meditasi untuk mendapatkan pengalaman praktis dan wawasan tentang realitas sejati. Dalam instruksi ini, ketaatan terhadap moralitas dasar (ajaran moral untuk perilaku) yang didasarkan pada kemurnian pikiran, ucapan dan tindakan selama periode meditasi, tidak disebutkan.

Ketertarikan dan kepercayaan diri dalam meditasi, menjaga hati dan pikiran yang jujur, memiliki tubuh dan pikiran yang cukup sehat untuk meditasi, akan berkontribusi dalam mempromosikan latihan meditasi ini dan mendapatkan wawasan. Dalam acara ini, Anda diperintahkan untuk bermeditasi hanya pada tubuh fisik bagian dalam dan sensasi yang diterima dari luar. Anda tidak diminta untuk memperhatikan bentuk dan bayangan, cahaya dan warna serta berbagai bentuk dan gambar yang mungkin muncul dalam penglihatan mental Anda tergantung pada kekuatan konsentrasi dan ketenangan pikiran Anda. Gambaran mental atau manifestasi simbolis semacam itu hanyalah penglihatan sementara yang dihasilkan dari ketenangan pikiran dan kecenderungan atau keterikatan masa lalu yang jauh. Mereka bukan objek aktual atau abadi untuk diamati. Jadi tidak perlu bagi Anda untuk mengamati atau merasakan objek penglihatan ini. Jika penglihatan ini menjadi terlalu berbeda dan terlalu kuat karena konsentrasi Anda yang intens dan ketenangan pikiran, amati mereka dengan kesadaran 'phyit-pyet' atau 'impermanece'. Tergantung pada kekuatan pengamatan Anda, Anda akan menemukan penglihatan ini hancur dan jatuh ke atas topicurvy. .

Ketika praktik meditasi ini dimulai dengan mengamati perilaku alami dan karakteristik unsur-unsur yang menonjol dan nyata, dan kemudian beralih ke pengamatan seluruh tubuh fisik sebagai suatu entitas, sifat dan karakteristik pikiran belum dijelaskan dengan jelas. Jika sifat materi dapat diamati secara efektif, sifat pikiran juga akan diamati dan dipahami melalui pengalaman pribadi. Sebenarnya, ini hanyalah awal dari latihan meditasi (untuk kedamaian dan kebahagiaan batin) yang bertujuan untuk bebas dari penderitaan dan rasa sakit. Setelah Anda berhasil menyelesaikan berbagai tahapan latihan meditasi Anda, Anda akan memahami latihan meditasi sejati untuk kedamaian dan kebahagiaan batin. Dengan berlatih meditasi ini hanya selama lima menit setiap hari, Anda dapat dengan terhormat memperoleh harta tak ternilai dari kedamaian dan kebahagiaan batin yang merupakan akhir dari semua penderitaan serta wawasan dan kebijaksanaan sejati. Jika Anda ingin belajar lebih banyak tentang latihan meditasi, dengan jelas dan lebih terperinci, setelah Anda berlatih metode meditasi yang dijelaskan di sini, Anda dapat melanjutkan untuk mempelajari praktik meditasi yang dijelaskan dalam 'Therava — da Pitaka'.

Anda akan dengan senang hati menyadari bahwa Anda telah memahami dan memahami prinsip-prinsip dasar dari berbagai praktik meditasi melalui pengalaman pribadi Anda sendiri (baik fisik maupun mental).

Semoga Anda memperoleh latihan meditasi yang benar, pengetahuan benar dan pandangan benar.

Semoga Anda benar-benar mencapai kebahagiaan dan ketenangan pikiran yang bebas dari semua penderitaan, dan wawasan sejati bahkan dalam kehidupan sekarang ini.

JALAN UNTUK DIINGAT

Jika berpisah, saya harus memberi
 Saya berharap Anda segera mulai
 Berlatih meditasi dengan tekad;
 Catat dengan observasi tajam
 The 'timbul' dan 'lewat' elemen;
 Impermanen adalah pikiran dan materi
 Hal-hal yang tidak kekal baik di dalam maupun di luar,
 Tanpa henti membentuk, mengubah, membusuk
 Tubuh Anda tidak lain adalah penderitaan
 Jadi bekerjalah sekarang untuk pembebasan total.

Mg Hla Paw (Mahabodhi)

"MEDITASI SEKARANG UNTUK PERDAMAIAN SEGERA PIKIRAN."

Diterjemahkan dari Myanmar oleh

Yang Mulia Candobhasa MA (Instruktur dalam bahasa Inggris)

Sekolah Pelatihan Kepala Biara, (Divisi Mandalay),

MANDALAY, MYANMAR.

Untuk menghubungi penulis, Ashin Revata;

1. **MaharThantaryone Monastery, Nyaung Gwe Qr, 11st x 90th St, Mandalay, Uni Myanmar.**
2. **Universitas Buddha, Mandalay, Myanmar.**
3. **Telepon; 02-33252.**